

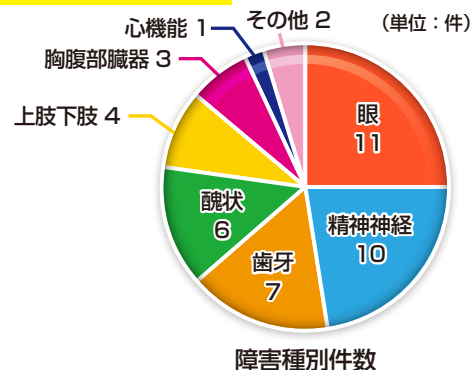
ラグビーでの事故をなくそう!

ラグビーではどんな原因でどんな事故が起きているのでしょうか。

タックルなどで他者と接触して、眼、歯、頭頸部外傷などによる精神神経への後遺障害が残る事故が発生しています。

こんな原因・障害が多い!

・タックルが多い。
・タックルを受けるより相手にタックルしたときが多い。



(平成21年度～平成30年度に発生した44件を集計)

それでは、ラグビーでけがをしないためには、どうしたらよいのでしょうか。

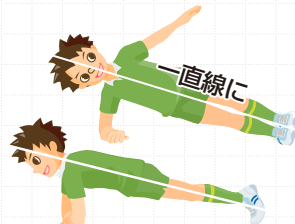
「基本姿勢」を必ず日々の練習に取り入れる!



正しいタックル技術を習得する!

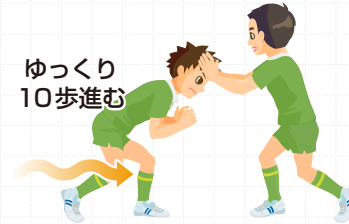


体幹を鍛える(各1分)



頸部や体幹部の筋力を強化する!

首を鍛える



受け身を取る



基本姿勢・技術の習得、頸部や体幹部の筋力強化が大切です。
また、練習の前後にグラウンドを整備するなどの、安全管理も大切です。

参考：2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書より

ラグビーの事故防止のポイント

事故発生原因と内容及び事故防止の留意点（方法）を理解し、事故防止に取り組みましょう。

事故発生原因と内容

原因

障害事故の原因は、タックルなどの「他者との接触」が圧倒的に多く、眼、頭頸部外傷などによる精神神経、歯牙などの障害を負っています。

内容

医療費を支給した事故は、手・手指部、足関節のけがが多く発生しています。



事故防止の留意点（方法）

〔頸部や体幹部の筋力強化〕

- 容易な転倒を防止するため、特に頸部や体幹部の筋力の強化を重視したトレーニングを行わせる。

〔タックルなどの正しい技術の習得〕

- タックルやラック、スクラムは、頭部、頸部、背中が一直線の形を保持し、かつ頭部は股関節より上に保つ姿勢で行わせる。
- タックル時の基本技術などを理解させ、繰り返し練習させる。

〔グラウンドの整備や事故発生時への備え〕

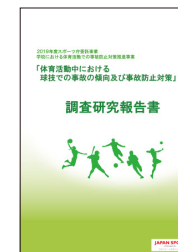
- 日ごろからグラウンドの整備を行うことを習慣づけさせる。
また、事故発生時に備え、バックボードやネックカラーを準備する。



参考：2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業
『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書

『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』 調査研究報告書

ラグビーの他にバスケットボール、サッカー・フットサル、バレーボール、野球(含軟式)の5種目における事故防止の留意点等をまとめました。



https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1926/Default.aspx

- 「学校安全Web」からダウンロードできます！

- 学校事件事例検索データベースもご活用ください。

